24.003 Šalát hlávkový
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg , l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šalát hlávkový	2,00	1,80	4,00	3,60	4,00	3,60	6,00	5,40
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,45	0,45
ocot	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
citróny	0,10	0,04	0,20	0,07	0,20	0,07	0,40	0,13
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
olivový olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	30		60		60		80	

Receptúra

Výrobný postup

Šalát rozoberieme na listy a umyjeme pod tečúcou vodou. Pripravíme nálev z vody, cukru, octu, soli, olivového oleja a citrónovej šťavy. Šalát do nálevu namáčame postupne, tesne pred podávaním.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	92	22	0,25	1,0	0,6	2,7	0,4	10,4	0,2	0,044	0,0	0,0	2,4	0,0
B	137	33	0,49	1,1	0,6	4,7	0,9	20,6	0,4	0,079	0,0	0,0	4,7	0,0
C	137	33	0,49	1,1	0,6	4,7	0,9	20,6	0,4	0,079	0,0	0,0	4,7	0,0
D	176	42	0,73	1,1	0,6	6,4	1,3	30,7	0,6	0,114	0,0	0,0	7,1	0,0